SESIÓN EXPRÉS · DIDACCINE

UNA CLASE DE 50 MINUTOS, LISTA PARA USAR

Hasta que me quede sin voz en 50 minutos

Después de ver el documental · Bachillerato, FP y adultos · Tutoría, Música o Valores

Objetivo: hablar de ansiedad sin tabúes y reconocer nuestros logros.

Escucha | Cuerpo | Impostor | Debate | Salida

0' 5' 15' 30' 45' 50'

5 MIN **La canción** 0'-5'

Escuchad un fragmento de la canción del documental. ¿Qué sentimiento transmite?

10 MIN **El cuerpo habla** 5'-15'

Lista en la pizarra: señales de ansiedad en el cuerpo y qué ayuda a calmarlas (respirar, hablar, moverse).

15 MIN **Mi lista de logros** 15'-30'

Con la plantilla de abajo, cada uno escribe tres logros propios y qué hizo para conseguirlos. Es privado.

No es suerte: es trabajo.

15 MIN **Admirar o conectar** 30'-45'

Debate: ¿idealizamos a los famosos? ¿Qué cambia cuando muestran su vulnerabilidad?

5 MIN **Billete** 45'-50'

Billete de salida anónimo:

Cuando me agobio, me ayuda...

Necesitas

- La canción del documental
- La plantilla de logros

Adapta al curso

- **Bachillerato:** ansiedad, presión y redes.
- **FP y adultos:** salud mental en el trabajo.

Cuidado

Si alguien muestra malestar intenso, deriva a orientación o a un servicio de salud. Nada se comparte obligado.

Evalúas

- **CPSAA:** reconoce emociones y estrategias
- **CCL:** argumenta en el debate

Si no la han visto

Pon el tráiler y escuchad la canción.

RECORTA · MI LISTA DE LOGROS (SOLO PARA TI)

Logro 1: _____

Lo conseguí porque: _____

Logro 2: _____

Lo conseguí porque: _____

Logro 3: _____

Lo conseguí porque: _____

Me digo: _____

NOTAS DEL PROFE: CÓMO HA IDO LA SESIÓN

¿Quieres más de una sesión?

Unidad completa, cuaderno del alumno y paradas para la app DidacCine Aula, gratis en **didacine.com/hasta-que-me-quede-sin-voz**

DidacCine

Cine que enseña